COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró su AEROFLYER. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

• EL NÙMERO DE MODELO de la máquina (HREVAW56070).

• EL NOMBRE DE LA MÁQUINA (HealthRider® AEROFLYER).

• EL NÙMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual).

• EL NÙMERO CLAVE de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

• LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

HealthRider® es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

Parte Núm. 146312 R0898A

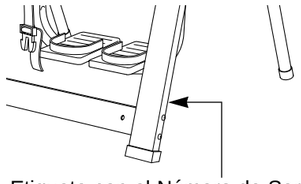
© 1998 Impreso en los Canada

AEROFLYER™

by HEALTHRIDER®

Núm. de Modelo HREVAW56070
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio arriba para futuras referencias



Etiqueta con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, ponga-se en contacto con la tienda donde compró el equipo.

PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Clase H C
Producto de Fitness

MANUAL DEL USUARIO

AEROFLYER™ by HEALTHRIDER®

CONTENIDO

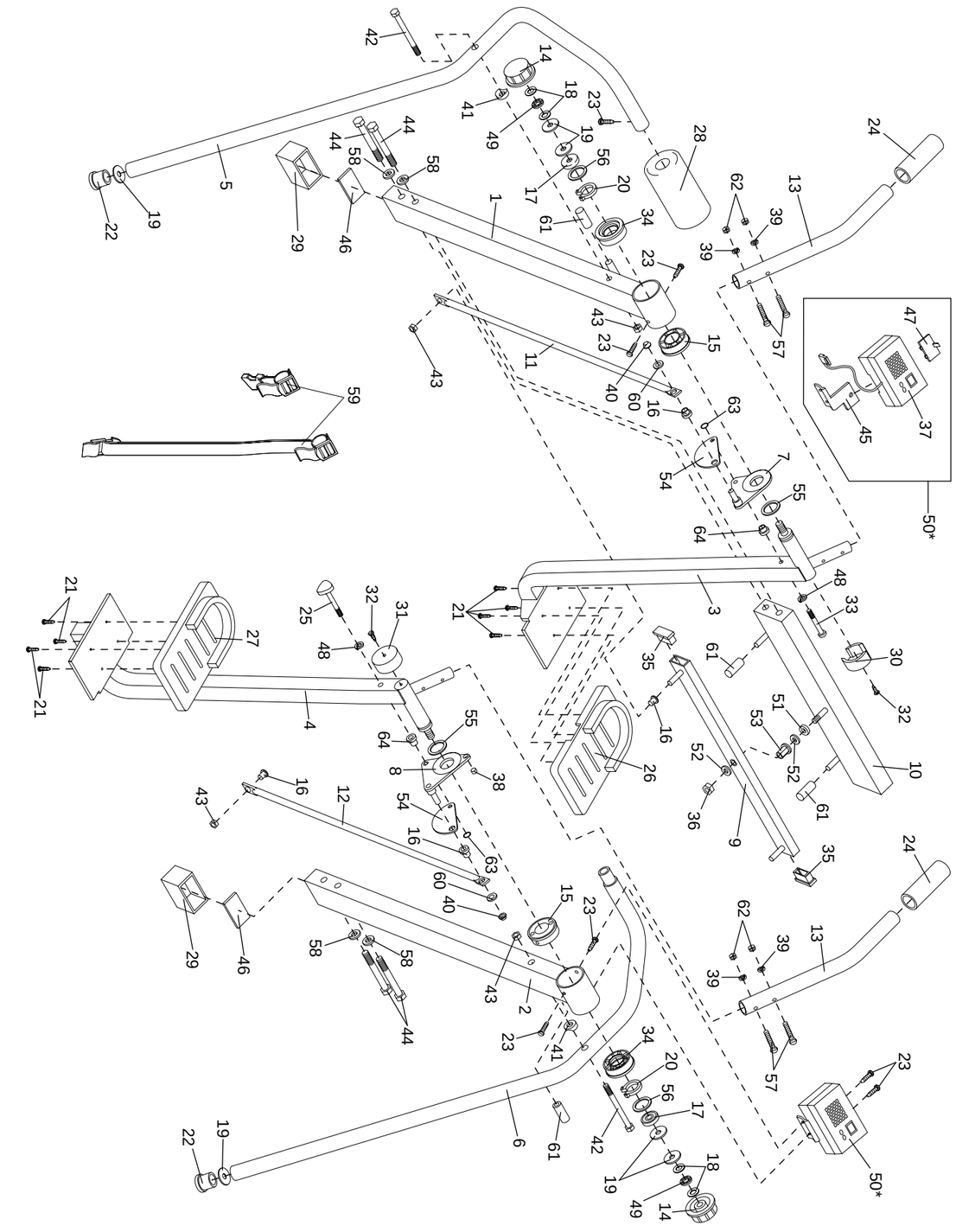
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
COMO USAR EL AEROFLYER 9
ALMACENAMIENTO Y PROBLEMAS 11
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO 12
LISTA DE PARTES 14
DIBUJO DE LAS PARTES 15
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el AEROFLYER lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las instrucciones en esté manual antes de usar el AEROFLYER.**
2. **Es la responsabilidad del proprietario asegurarse que todos los usuarios del AEROFLYER estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones y advertencias.**
3. **Use el AEROFLYER solamente como se describe en este manual.**
4. **Coloque el AEROFLYER solamente en una superficie plana. Para protección del piso o alfombra cubra el piso debajo del AEROFLYER.**
5. **Asegúrese de que no haya ninguna persona u obstáculo en la parte de adelante o en la parte de atrás del AEROFLYER por lo menos en una distancia de dos pies.**
6. **Revise y apriete todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte que esté gastada inmediatamente.**
7. **Mantenga los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del AEROFLYER a todo tiempo.**

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo HREVAW56070 R0898A



LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo HREVAW56070 R0898A

Núm.	Ctd	Descripción	Núm.	Ctd	Descripción
1	1	Montante Vertical Izquierdo	34	2	Cojinete de Resistencia del Eje
2	1	Montante Vertical Derecho	35	2	Tapa del Brazo Mecedor
3	1	Pata Izquierda	36	1	Contratuerca de Nylon de 1/2”
4	1	Pata Derecha	37	1	Monitor Eléctrico
5	1	Sección Izquierda del Marco	38	1	Imán
6	1	Sección Derecha del Marco	39	4	Arandela Pasador de 1/4”
7	1	Sujetador de Pivoteo Izquierdo	40	2	Tapa del Eje de 3/8”
8	1	Sujetador de Pivoteo Derecho	41	2	Espaciador de Plástico
9	1	Brazo Mecedor	42	2	Tornillo de 3/8” x 5 1/2”
10	1	Barra Horizontal	43	4	Contratuerca de Nylon de 3/8”
11	1	Brazo de Eslabón Izquierdo	44	4	Tornillo de 3/8” x 4”
12	1	Brazo de Eslabón Derecho	45	1	Sujetador del Monitor
13	2	Mango	46	2	Plato Terminal del Marco
14	2	Perilla de Resistencia	47	1	Cubierta de las Baterías
15	2	Disco de Fricción con Plato Espaciador	48	2	Arandela Pasador de 5/16”
			49	2	Arandela Valín
16	4	Cojinete Bronce	50*	1	Montaje del Monitor
17	2	Tapa de Fricción	51	1	Espaciador Soldado
18	4	Arandela de Seguridad	52	2	Arandela de 1/2”
19	6	Arandela de Tensión	53	1	Cojinete “D”
20	2	Anillo de Presión	54	2	Protector para los Dedos
21	8	Tornillo #8 x 1/2”	55	2	Anillo Phoenix
22	2	Pata de Hule	56	2	Arandela de 1” x 1 3/4”
23	7	Tornillo #8 x 3/4”	57	4	Tornillo de 1/4” x 1 1/2”
24	2	Manubrio de Espuma	58	4	Arandela Pasador de 3/8”
25	1	Botón de Seguro	59	1	Cinturón de Nylon
26	1	Cubierta del Pedal Izquierdo	60	2	Arandela Plana de 3/8”
27	1	Cubierta del Pedal Derecho	61	4	Manga de Hule
28	1	Almohadilla de Soporte para la Cadera	62	4	Contratuerca de Nylon de 1/4”
			63	2	Retenedor de 1/2”
29	2	Tapa del Montante Vertical	64	2	Cojinete Sujetador
30	1	Cubierta de la Pata Izquierda	#	1	Manual del Usuario
31	1	Cubierta de la Pata Derecha			
32	2	Broche de Arbolé de 1/8”			
33	2	Tornillo de 5/16” x 2 1/4”			

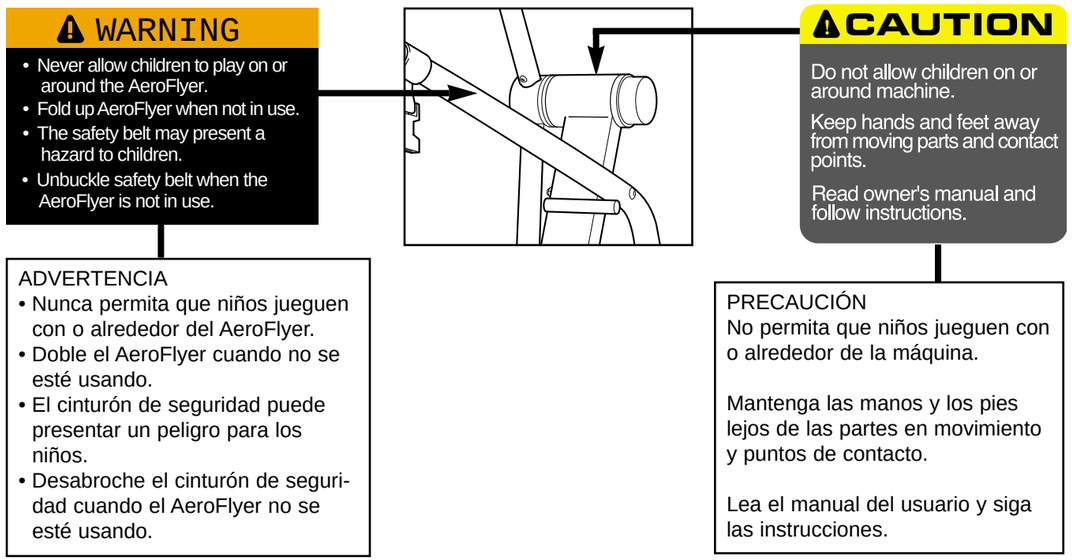
* Incluye todas las partes mostradas en la caja.
\# Indica una parte no ilustrada.

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin aviso alguno. Vea la contraportada de este manual para obtener la información de como ordenar partes para reemplazar.

8. **El AEROFLYER. deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 Kilogramos o menos.**
9. **Mantenga sus manos y sus pies alejados de cualquiera de las partes que estén en movimiento.**
10. **No use ropa suelta que pueda engancharse en el AEROFLYER. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies al ejercitar en el AEROFLYER.**
11. **Cuando se estén subiendo y bajando del AEROFLYER, apriete las perillas de resistencia, sostenga los mangos firmemente, y asegúrese de que el peso de su cuerpo esté centrado directamente sobre los pedales.**
12. **Cuando esté usando el AEROFLYER asegúrese de que siempre tenga puesto el cinturón de nylon.**
13. **Siempre sostenga en el manubrio de espuma o coloque sus manos al lado de la almohadilla de soporte para la cadera en el marco cuando usa el AEROFLYER.**
14. **Si se siente débil, mareado, o que le falta el aire mientras esté haciendo sus ejercicios, deténgase inmediatamente y empiece a hacer sus ejercicios de enfriamiento.**
15. **Cuando el AEROFLYER no se esté usando, siempre doblelo a la posición de almacenamiento y desabroche el cinturón de nylon.**
16. **Cuando esté doblando el AEROFLYER. para almacenamiento, agarre las perillas de resistencia para prevenir que se pellizque las manos.**
17. **El AEROFLYER está diseñado para uso en casa solamente. No use el AEROFLYER en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar este equipo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

Las calcomanías que se muestran abajo se han colocado en el AEROFLYER. Si no tiene una de las calcomanías o si no se pueden leer, por favor comuníquese con el vendedor para ordenar una calcomanía de reemplazo. Coloque la calcomanía en el lugar indicado.

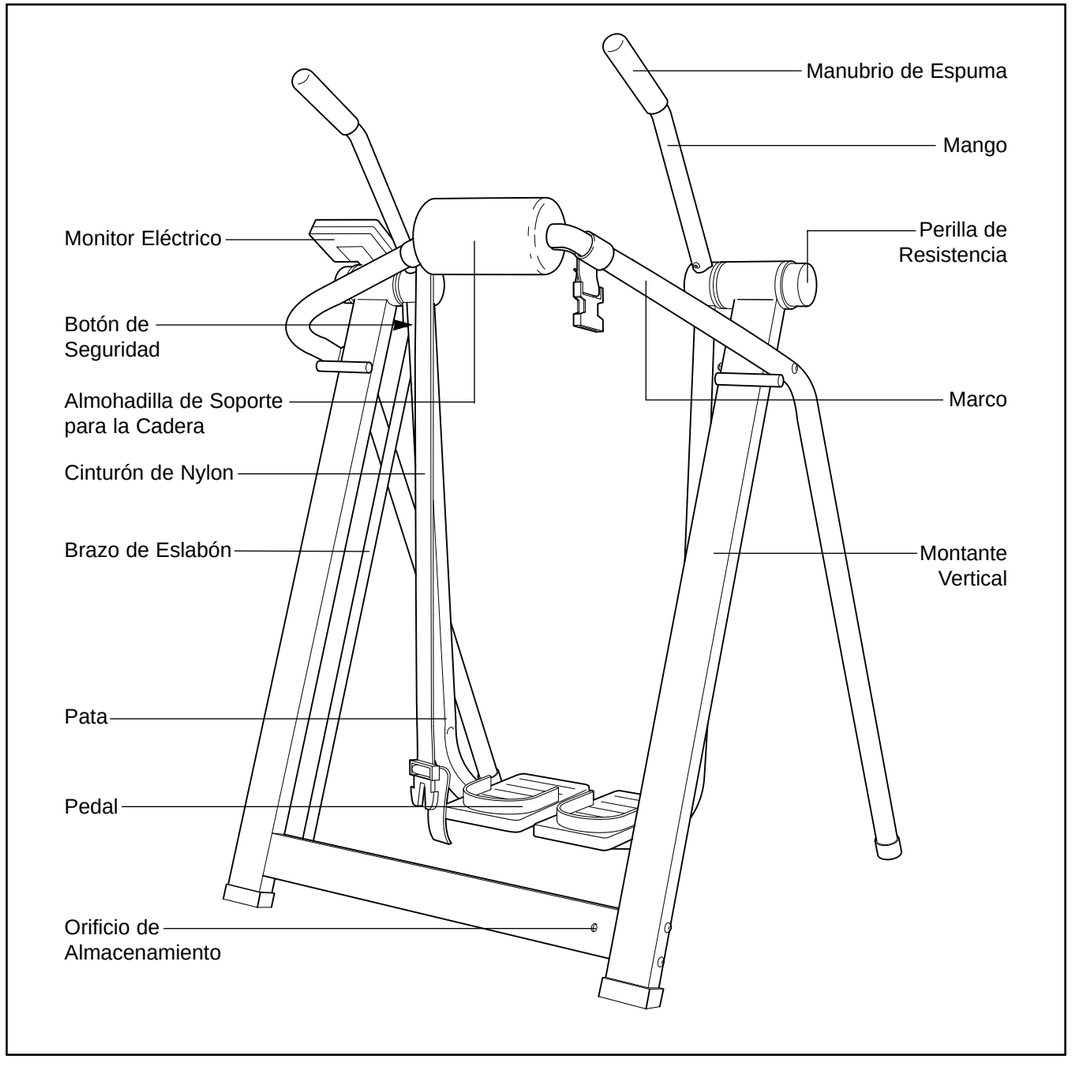

WARNING
• Never allow children to play on or around the AeroFlyer.
• Fold up AeroFlyer when not in use.
• The safety belt may present a hazard to children.
• Unbuckle safety belt when the AeroFlyer is not in use.
ADVERTENCIA
• Nunca permita que niños jueguen con o alrededor del AeroFlyer.
• Doble el AeroFlyer cuando no se esté usando.
• El cinturón de seguridad puede presentar un peligro para los niños.
• Desabroche el cinturón de seguridad cuando el AeroFlyer no se esté usando.
CAUTION
Do not allow children on or around machine.
Keep hands and feet away from moving parts and contact points.
Read owner's manual and follow instructions.
PRECAUCIÓN
No permita que niños jueguen con o alrededor de la máquina.
Mantenga las manos y los pies lejos de las partes en movimiento y puntos de contacto.
Lea el manual del usuario y siga las instrucciones.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el innovador HealthRider® AEROFLYER. El AEROFLYER mezcla la ingeniería avanzada con el estilo contemporáneo para proveerle con un entrenamiento de cuerpo total sin impacto alguno, en la intimidad y comodidad de su propio hogar.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar el AEROFLYER. Si hay preguntas después de leer el manual, comuníquese con el vendedor de su AEROFLYER. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es HREVAW56070. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



GUIA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento, empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, frecuencia cardiaca, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento, consiste de 20 a 30 minutos de ejercicio con su frecuencia cardiaca en su zona de entrenamiento.

Enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramiento. Un estiramiento completo le ayuda a evitar problemas causados cuando usted para de hacer ejercicios repentinamente. El estirarse para aumentar la flexibilidad también es más efectivo después de hacer ejercicio. Un enfriamiento apropiado le debe de dejar relajado y comodamente cansado.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. Recuerde, la llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos se muestra en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—no los haga de prisa.

1. ESTIRAMIENTO TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. ESTIRAMIENTO DE TENDON DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la planta del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces para ambas piernas. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. ESTIRAMIENTO DE TENDON DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. ESTIRAMIENTO DE LOS CUADRICEPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadriceps y músculos de la cadera.

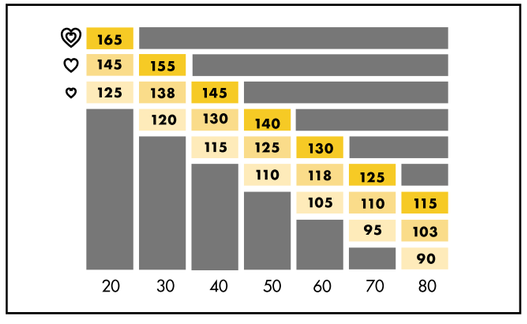
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

AVISO: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios cardiovasculares (aeróbicos). (Esta gráfica también se puede encontrar en la consola).



Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números al lado de su edad. Los tres números son su ”zona de entrenamiento.” El número más bajo es la frecuencia cardiaca recomendada para quemar grasa; el número mediano es la frecuencia cardiaca recomendada para quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

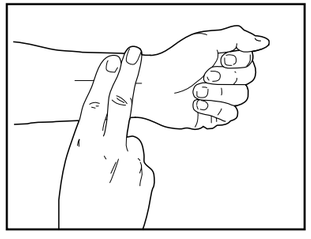
Para quemar la grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso o la resistencia hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento al hacer ejercicio.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste su paso o la resistencia hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número mediano de su zona de entrenamiento al hacer ejercicio.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser ”aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste su paso o la resistencia hasta que la frecuencia cardiaca esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento al hacer ejercicio.

COMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA



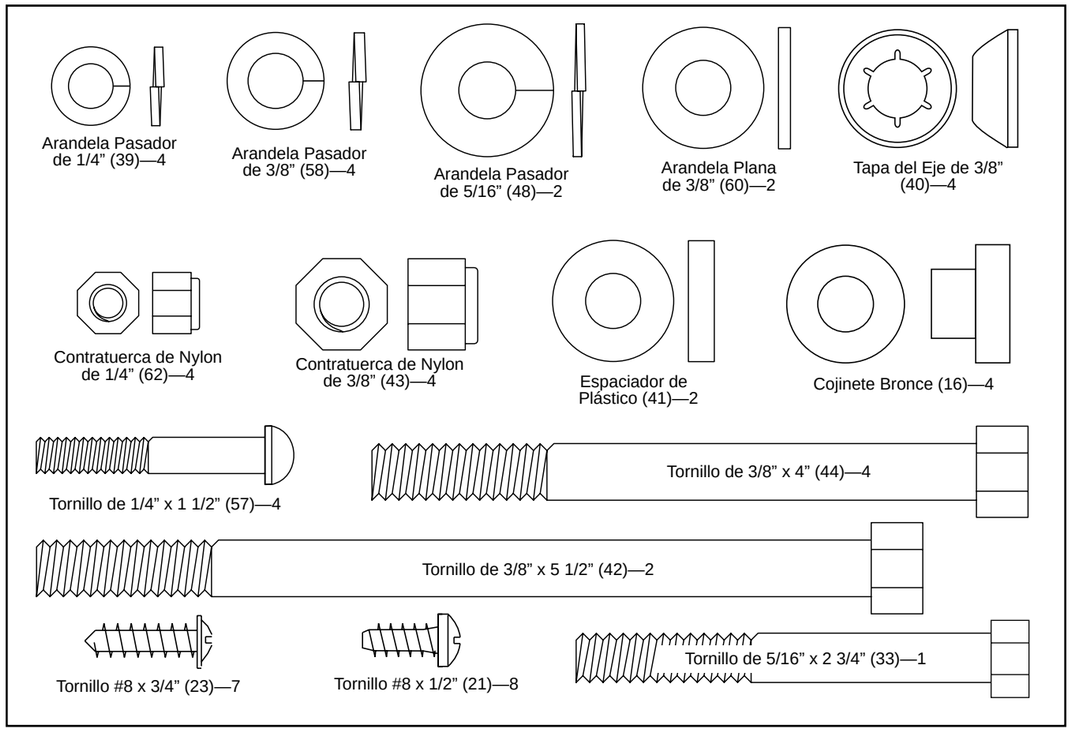
Para medir su frecuencia cardiaca, primero debe de hacer ejercicios por lo menos por cuatro minutos. después deténgase de ejercitar y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Tome la cuenta de seis segundos de los latidos de su corazón y multiplique el resultado por 10 para encontrar su frecuencia cardiaca. Por ejemplo, si los latidos de su corazón es seis segundos son 14, su frecuencia cardiaca es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza una cuenta de seis segundos porque su frecuencia cardiaca bajará de una manera muy rápida cuando deje de hacer sus ejercicios).

Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca esté al nivel deseado. Usted puede ajustar la intensidad de su ejercicio cambiando su paso o ajustando las resistencia.

MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las partes del AEROFLYER en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Lea todos los pasos antes de que empiece el montaje. Mientras esté ensamblando el AEROFLYER, asegúrese de que todas las partes estén orientadas como se muestra en el dibujo. Apriete todas las partes así como las valla ensamblando, a menos de que se le especifique de otra manera. Refiérase al dibujo de abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el ensamblado. **Nota: si no se encuentra una de las partes en la bolsa de partes, chequee para ver si no ha sido pre-ensamblada.**

Herramientas necesarias para el montaje: La llave “L” y su propio martillo **, un desarmador estrella** **, y dos llaves ajustable** **.**

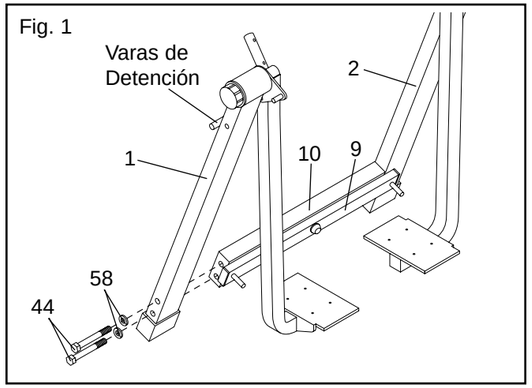

Arandela Pasador de 1/4” (39)—4
Arandela Pasador de 3/8” (58)—4
Arandela Pasador de 5/16” (48)—2
Arandela Plana de 3/8” (60)—2
Tapa del Eje de 3/8” (40)—4
Contratuerca de Nylon de 1/4” (62)—4
Contratuerca de Nylon de 3/8” (43)—4
Espaciador de Plástico (41)—2
Cojinete Bronce (16)—4
Tornillo de 1/4” x 1 1/2” (57)—4
Tornillo de 3/8” x 4” (44)—4
Tornillo de 3/8” x 5 1/2” (42)—2
Tornillo #8 x 3/4” (23)—7
Tornillo #8 x 1/2” (21)—8
Tornillo de 5/16” x 2 3/4” (33)—1

1. **Lea todas las instrucciones que se encuentran en la parte de arriba de esta página antes de empezar el ensamblado.**

   Refiérase al dibujo que está a la derecha e identifique los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (1, 2). Note la locación de las varas de detención.

   Rote la Barra Horizontal (10) de tal manera que el Brazo Mecedor (9) esté arriba. Junte la Barra Horizontal al Montante Vertical Izquierdo (1) con dos Tornillos de 3/8” x 4” (44) y dos Arandelas Pasador de 3/8” (58). **No apriete los Tornillos todavía**. Junte la Barra Horizontal al Montante Vertical Derecho (2) de la misma manera.

Fig. 1



2. Encuentre el Brazo de Eslabón Izquierdo (11), que está marcado con una calcomanía que dice “left”. Asegúrese de que haga un Cojinete Bronce (16) en cada parte final de los Brazos de Eslabón. Deslice una parte final del Brazo de Eslabón al perno indicado en el Sujetador de Pivoteo Izquierdo (7). Deslice una Arandela Plana de 3/8” (60) al mismo perno y suavemente golpee una Tapa del Eje de 3/8” (40) al perno. Deslice el otro lado del Brazo de Eslabón al perno en el Brazo Mecedor (9). (Nota: Puede ser necesario pivotear el Brazo Mecedor y la Pata Izquierda [3] un poco.) Suavemente golpee una. Apriete una Contratuerca de Nylon de 3/8” (43) al perno indicado.

   Junte el otro Protector para los Dedos y el Brazo de Eslabón (que no se muestra) de la misma manera.

3. Junte la Sección Derecha del Marco (6) al Montante Vertical Derecho (2) con un Tornillo de 3/8” x 5 1/2” (42), un Espaciador de Plástico (41), y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (43). **No apriete la Contratuerca de Nylon todavía.**

Fig. 2a

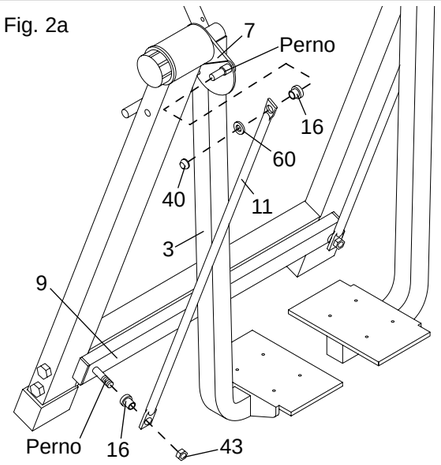
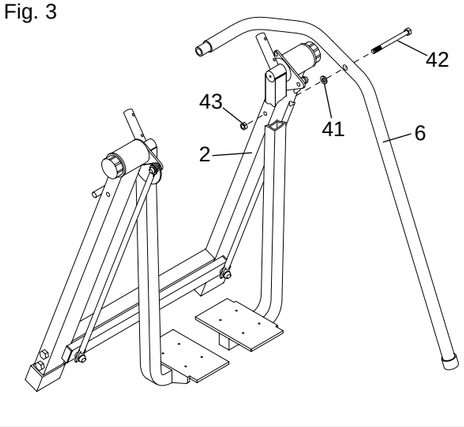


Fig. 3



4. Deslice la parte final larga del Cinturón de Nylon (59) a la Sección Derecha del Marco (6) como se muestra. Deslice la parte final larga de el Cinturón de Nylon y la Almohadilla de Soporte para la Cadera (28) a la Sección Izquierda del Marco (5).

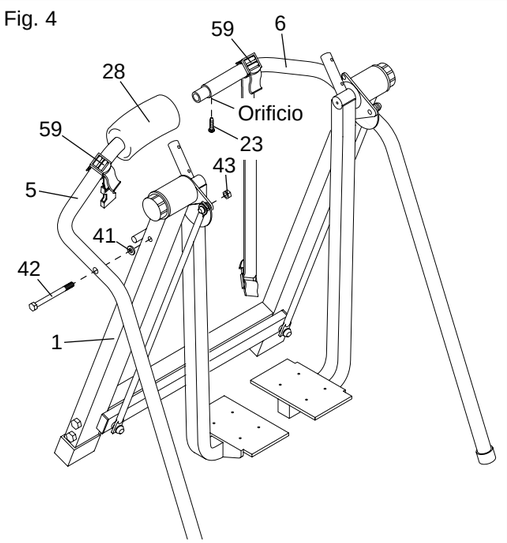
   Deslice las Secciones Izquierda y Derecha del Marco (5, 6) juntas. Asegúrese que los orificio indicado se pueda alcanzar, si es necesario, deslice la Almohadilla de Soporte para la Cadera (28) a un lado. Junte las Secciones del Marco con un Tornillo #8 x 3/4” (23). **No apriete el Tornillo todavía.**

   Junte la Sección Izquierda del Marco (5) al Montante Vertical Izquierdo (1) con un Tornillo de 3/8” x 5 1/2” (42), un Espaciador de Plástico (41), y una Contratuerca de Nylon de 3/8” (43).

   Apriete todas las partes que se usaron en los pasos 1, 3, y 4. Si las partes no se aprietan apropiadamente, un crujido puede ocurrir durante el uso.

   Centre la Almohadilla de Soporte para la Cadera (28) en las Secciones Izquierda y Derecha del Marco (5, 6).

Fig. 4

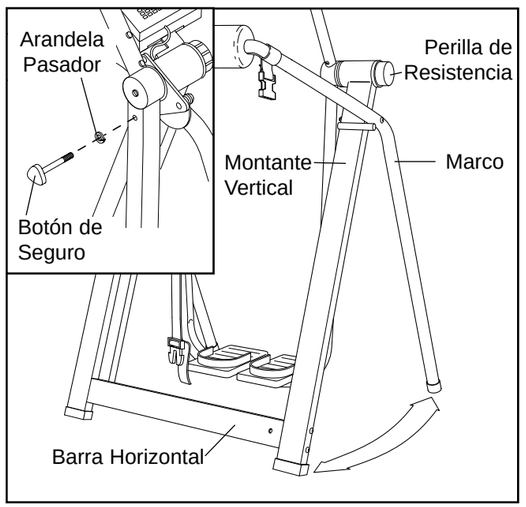


ALMACENAMIENTO Y PROBLEMAS

Revise y apriete todas las partes del AEROFLYER regularmente. Reemplace cualquier parte que esté gastada inmediatamente. El AEROFLYER se puede limpiar con una tela suave y humeada. Mantenga cualquier tipo de liquidos alejados del monitor eléctrico. Mantenga el monitor fuera de los rayos directos del sol o las ventanillas se pueden dañar. Remueva las baterías cuando se valla a almacenar el AEROFLYER.

COMO DOBLAR EL AEROFLYER PARA ALMACENAMIENTO

Cuando el AEROFLYER no se esté usando, se debe de doblar a la posición compacta de almacenamiento. Para doblar el AEROFLYER, primero quite el pomo-pasador y arandela-pasador de la pata derecha. Inserte el pomo-pasador con la arandela-pasador al orificio en la barra cruzada. En seguida, sostenga las perillas de resistencia y doble el marco y los montantes verticales juntos. **PRECAUCIÓN: Cuando el Aeroflyer no se esté usando, siempre doblelo a la posición de almacenamiento y desabroche el cinturón de nylon. Coloque el AEROFLYER en un lugar a donde no se pueda caer.**

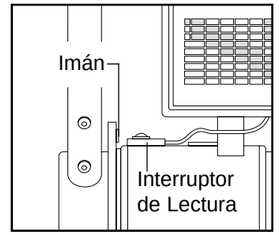


REEMPLAZANDO LAS BATERÍAS

Si la pantalla del monitor eléctrico se obscurece, o si el monitor no funciona apropiadamente, las baterías se deben de reemplazar. Para reemplazar las baterías, refiérase al paso 6 de montaje en la página 7.

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LECTURA

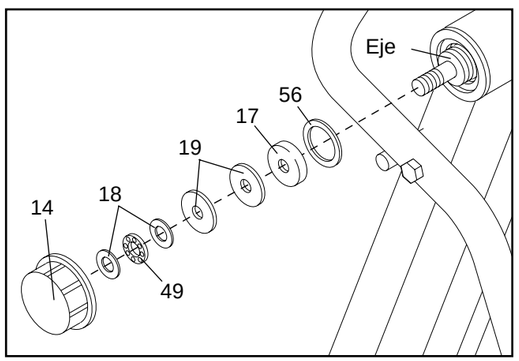
Si las funciones de la velocidad y la distancia no muestran información correcta, el interruptor de lectura se debe de ajustar. El interruptor de lectura se encuentra debajo del monitor eléctrico (vea el dibujo a la derecha). Afloje el tornillo en el interruptor de lectura, mueva el interruptor de lectura un poco a un lado, y vuelva a apretar el tornillo. **Asegúrese de que el interruptor de lectura no pegue el imán indicado cuando el AEROFLYER se esté usando**. Repítalo hasta que las funciones de velocidad y distancia muestren información correcta.



COMO ELIMINAR RUIDO NO DESEADO

Si el AEROFLYER hace un ruido de crujir durante el uso, vuelva a apretar todas las partes usadas en el montaje.

Si el AEROFLYER continua a hacer ruido, de vuelta a una de las Perillas de Resistencia (14) contrario a la dirección de las manecillas del reloj y quítela. En seguida, quite las Arandelas de Seguridad (18), Arandela Valín (49), y Arandela de Tensión (19). Usando un desarmador pequeño, cuidadosamente quite la Tapa de Fricción (17). **Asegúrese que la arandela de 1” x 1 3/4” (56) esté en la parte más gruesa del eje.** Vuelva a juntar las parte, asegurandose de que estén en la posición que se muestra abajo. Repita este proceso con la otra perilla de resistencia.



FUNCIONES DEL MONITOR ELÉCTRICO

El monitor eléctrico simple-para-operar le ofrece cinco funciones diferentes para proveerle retroalimentación instantánea de sus ejercicios.

Velocidad—Muestra el número de repeticiones en ciclos por minuto.

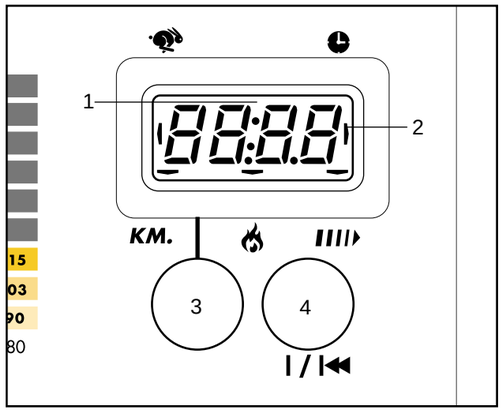
Tiempo—Muestra el tiempo que ha durado su ejercicio. Nota: Si suspende el ejercicio por deis segundos o más, la función de tiempo hará pausa hasta que usted lo reanude.

KM. Distancia—Muestra el número total de ciclos que usted ha completado, hasta ”999”. La pantalla se regresará a cero y continuará el conteo.

Caloría—Muestra el número aproximado de calorías que ha quemado. Nota: Si la resistencia está cerca de la opción más alta o la más baja, el número actual de las calorías que ha quemado será un poco más alto o más bajo del número que se muestra.

Registro—Muestra las funciones velocidad, tiempo, distancia, y caloría cada una en ciclos repetitivos por cinco segundos.

DIAGRAMA DEL MONITOR ELÉCTRICO



1. Ventanilla de LCD—Muestra todas las funciones.
2. Indicadores de Mode—Muestra cual función se ha seleccionado.
3. Botón de Mode—Selecciona todas las funciones.
4. Botón de On/Reset—Prende la Máquina y vuelve a comenzar todas las funciones.

INSTALACIÓN DE BATERÍAS

Antes de que se pueda operar el monitor eléctrico, dos baterías “AA” se deben instalar. Si usted no ha instalado las baterías, vea el paso 6 de montaje en la página 7.

OPERANDO EL MONITOR ELÉCTRICO

1. Para activarlo, presione el botón de on/reset, o simplemente inicie el ejercicio en el AEROFLYER. Toda la ventanilla que muestra las funciones se prenderá por dos segundos. El monitor eléctrico estará entonces listo para el manejo.

2. Seleccione una de las cinco funciones:

   Función de registro—Cuando lo active, la función de registro se seleccionará automáticamente. La función scan (registro) también se puede seleccionar al repetidamente presionar el botón de mode. Un indicador de las funciones le mostrará que la función mode se ha seleccionado y un segundo indicador le mostrará cual función se está mostrando actualmente.

   Funciones de velocidad, tiempo, distancia o caloría—Estas funciones pueden ser seleccionadas presionando repetidamente el botón de funciones. Los indicadores de mode mostrarán cuál función ha sido seleccionada. (Asegúrese que la función de registro no esté seleccionada). Las funciones serán seleccionadas en el siguiente orden: velocidad, tiempo, distancia, caloría y registro.

3. **El monitor electrónico se apaga automáticamente.** Si los pedales no se mueven y los botones del monitor no se presionan por cuatro minutos, la máquina se apagará automáticamente con el fin de conservar las baterías.

Para reajustar la pantalla, presione el botón de on/reset.

5. Junte la Cubierta del Pedal Derecho (27) a la parte final inferior de la Pata Derecha (4) con cuatro Tornillos #8 x 1/2” (21).

   Junte la Cubierta del Pedal Izquierdo (26) a la Pata Izquierda (3) de la misma manera.

6. El Monitor Eléctrico (37) requiere dos baterías “AA” (no incluidas). Se recomiendan baterías alcalinas. Presione la lengüeta en la Cubierta de las Baterías (47) y quite la Cubierta de las Baterías del Monitor. Inserte dos baterías al Monitor. **Asegúrese que los lados negativos de las baterías (marcadas “–”) estén tocando los resortes en el Monitor.** Sierre la Cubierta de las Baterías.

7. Quite los dos Tornillos #8 x 3/4” (23) indicados del Montante Vertical Derecho (2). Junte el Sujetador del Monitor (45) al Montante Vertical Derecho con los Tornillos. Deslice el Monitor Eléctrico (37) al Sujetador del Monitor hasta que la lengüeta en la parte de atrás del Monitor suene y entre al orificio en el Sujetador del Monitor.

   Quite el Tornillo de #8 x 3/4” (23) indicado del Montante Vertical Derecho (2). Coloque el Interruptor de Lectura al Montante Vertical Derecho con el Tornillo. Nota: Si el Monitor Eléctrico (37) no opera apropiadamente, vea COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LECTURA en la página 11.

8. Deslice uno de los Mangos (13) a la Pata Izquierda (3). Junte el Mango a la Pata Izquierda con dos Tornillos de 1/4” x 1 1/2” (57), dos Arandelas Pasador de 1/4” (39) de 1/4”, y dos Contratuercas de Nylon de 1/4” (62).

   Junte el otro Mango (13) a la Pata Derecha (4) de la misma manera.

Fig. 5

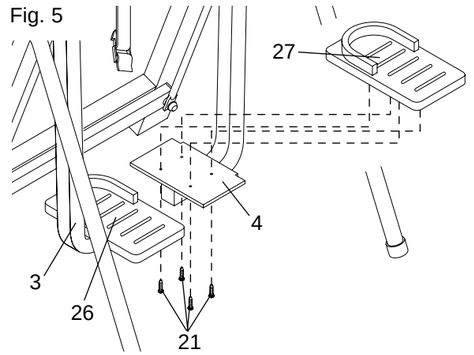


Fig. 6

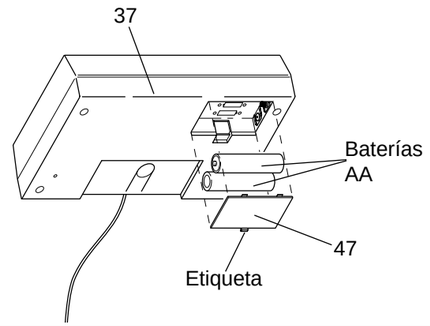


Fig. 7

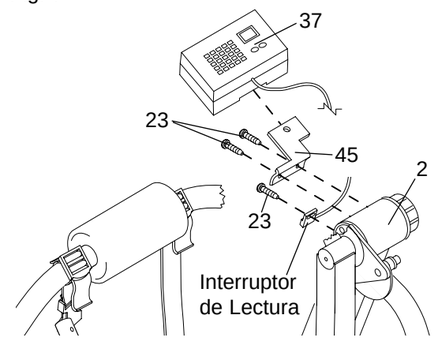
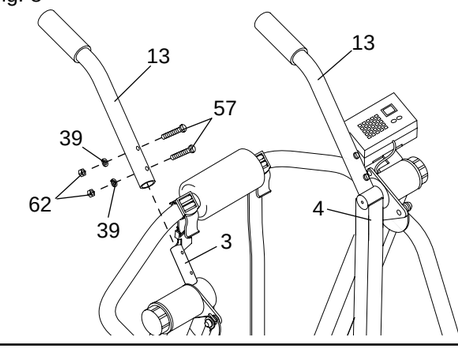


Fig. 8



9. Junte la Cubierta de la Pata Derecha (31) a la Pata Derecha (4) con un Broche de Árbol de 1/8” (32).

   Junte la Cubierta de la Pata Izquierda (30) a la Pata Izquierda (3) de la misma manera.

   Deslice una Arandela Pasador de 5/16” (48) a un Botón de Seguro (25). Inserte el Botón de Seguro en el orificio cerca a la parte de arriba de la Pata derecha (4). Apriete el Botón de Seguro al Sujetador de Pivoteo Derecho (8).

   Refiérase a la Figura 9b. Deslice una Arandela Pasador de 5/16” (48) al Tornillo de 5/16” x 2 1/4” (33). Inserte el Tornillo al orificio cerca de la parte Superior de la Pata Izquierda (3). Apriete el Tornillo al Sujetador de Izquierdo (7).

10. Humedezca el sostén izquierdo del marco y la parte interior de la Manga de Hule (61). Pivotee la Sección Izquierda del Marco (5) hacia el Montante Vertical Izquierdo (1) hasta que haga por lo menos 2,5 cm de espacio entre el sostén del marco y la Sección Izquierda del Marco. Deslice la Manga de Hule al sostén del marco.

    Coloque la otra Manga de Hule (que no se muestra) al otro sostén del marco de la misma manera.

Fig. 9

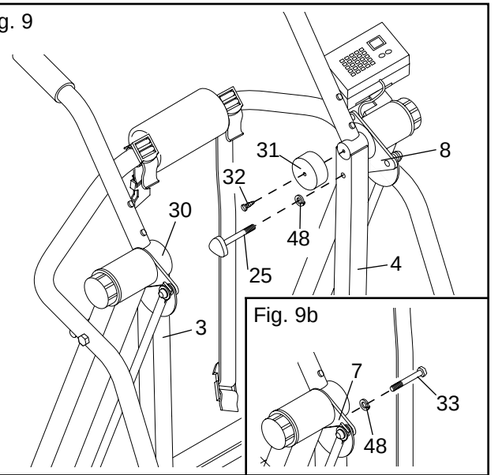
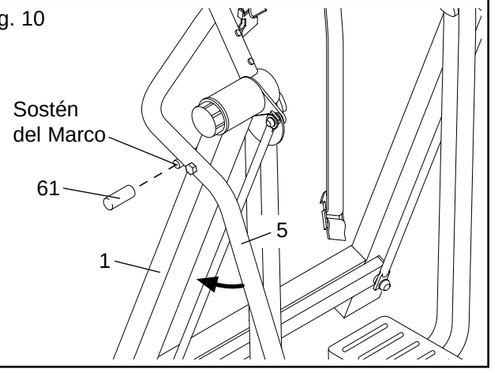


Fig. 9b

Fig. 10



11. **Antes de que usted use el AERPOFLYER firmemente vuelva a apretar todas las partes que se usan en el montaje. Si todas las partes no se aprietan apropiadamente, un crujido puede ocurrir durante el uso.**

COMO USAR EL AEROFLYER

PRECAUCIÓN: Cuando se estén subiendo y bajando del AEROFLYER, siempre apriete las perillas de resistencia, sostenga los mangos firmemente, y asegúrese de que el peso de su cuerpo esté centrado directamente sobre los pedales.

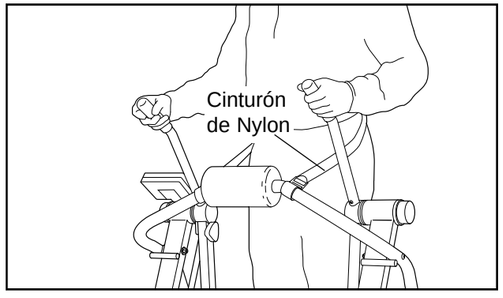
PRECAUCIÓN: Siempre use el cinturón de nylon cuando use el AEROFLYER.

PRECAUCIÓN: Siempre sostenga los manubrios de espuma en los mangos o coloque sus manos al lado de la almohadilla de soporte para la cadera en el marco cuando use el AEROFLYER.

COMO CAMINAR EN EL AEROFLYER

Asegúrese de que los botones de seguro se aprieten a las patas y los sujetadores de pivoteo (vea el paso 9 de montaje en la página 8). Apriete las perillas de resistencia, sostenga los mangos, y coloque sus pies en los pedales.

Coloque el cinturón de nylon alrededor de su cintura como se muestra y abroche las puntas. **Asegúrese que la hebilla esté completamente abrochada.** Ajuste lo largo del cinturón de nylon, si es necesario.



La manera apropiada de hacer ejercicios en el AEROFLYER es similar a la moción de caminar, mueva una pierna hacia adelante al mover la otra pierna hacia atrás.

Para un entrenamiento de cuerpo entero, sostenga los mangos al caminar, y mueva sus manos y piernas en moción con los mangos y los pedales. Para variar el efecto del ejercicio, párese recto o acuestese en la almohadilla de soporte para la cadera, o doble sus piernas un poco en vez de mantenerlas derechas. Para un entrenamiento para la parte de abajo de su cuerpo, coloque sus manos en el marco al lado de la almohadilla de soporte para la cadera al hacer ejercicios.

AJUSTAR DE LA RESISTENCIA

Para variar la intensidad de sus ejercicios, la resistencia del AEROFLYER se puede cambiar. Para aumentar la resistencia, de vuelta a la perilla de resistencia en dirección con las manecillas del reloj. Para disminuir la resistencia, de vuelta a la perilla de resistencia en dirección contraria a las manecillas del reloj.